Rok VII. Berlin, w kwietniu 1901 r. Nr. 4.

PRZEWODNIK ZDROWIA

Pismo poświęcone pielęgnowaniu zdrowia i sposobowi życia według praw i wskazówek przyrody.

Wychodzi w drugiej połowie każdego miesiąca.

Do współpracownictwa zaprasza się każdego, kto na podstawie doświadczeń lub nauki pragnie służyć ludziom w sprawach ich zdrowia.

Rękopisów drobnych nie zwraca się.

Szlachetne zdrowie!
Nikt się nie dowie
Jako smakujesz,
Aż się zepsujesz!
(J. Kochanowski).



Zdrowie!
Ile cię trzeba cenić — ten tylko się dowie,
Kto cię stracił!
(A. Mickiewicz).

Przedpłata roczna wynosi z przesyłką w państwie niemieckiem **2,50 M.** — w austro-węgierskiem **3 korony** — w rosyjskiem **1 rub. 50 kop.** — w innych krajach europejskich i Ameryce **2,70 M.** W Niemczech i Austro-Węgrzech przyjmują przedpłatę półroczną (1.25 M. — 1 kor. 50 hal.) wszystkie urzędy pocztowe; zapisany p. nr. II. Abt. t. 117. Numer osobny 25 fen. **Prawdziwie ubodzy** odbierać mogą pismo za nadesłaniem rocznie 50 fen. (60 hal. w znaczkach pocztowych na opłatę przesyłki.

1901. | Wydawca i redaktor odp.: A. Czarnowski, Berlin Karlstr. 32. | Kwiecień.

Treść: *Sen i senne marzenia. — Hygiena piękności. — Palenie tytoniu a zdrowie. — Przestrogi i rady. — Rozmaitości.*

Sen i senne marzenia.

W owych dawno minionych czasach klasycznej starożytności, w których jasny nieuprzedzony niczem duch grecki, oglądał zjawiska natury i życia ludzkiego, starano się wszystkie owe przedmioty, których istoty wewnętrznej poznać niemożliwem było, przez to łatwiej czynić zrozumiałem, że uosobiano je t. zn. że przedstawiano je sobie jako istoty żyjące. Tak n. p. przedstawiano sobie powstawanie i rośnięcie drzewa, jako dzieło specjalnych bogin-opiekunek, w ten sam sposób starano z czasem objaśniać wszystkie zjawiska przyrody, jako objawy życiowe specjalnych bóstw.

Człowiek XX-go stulecia, z naukowemi swemi poglądami na zjawiska przyrody, wprawdzie z uśmiechem czyta objaśnienia starożytnych, z tem większem jednak podziwianiem musi przyznać, że charakterystyka tych objawów natury, już przed 2000 latami bystrym wzrokiem rozpoznawaną i objaśnianą była.

Objaśnienie snu należy również do owej grupy uosobienia czyli personifikacji.

Przedstawiano sobie w starożytności, że łagodny bożek, w którego rysach malowały się dobroć i miłość, zjawia się co wieczora z rogiem w ręku, z którego wysypuje na wszystkie stworzenia orzeźwiający sen; zaiste piękne i pełne znaczenia podanie, którego jądro godnem jest uwagi.

Bo jakkolwiek ogromnie się zmieniły od owych czasów naukowe zapatrywania na istotę snu i jego znaczenie, każdy, który przypatruje się okiem otwartem objawom życia, nie potrafi lepiej określić znaczenia snu, jak nazywając go najlepszym, najwierniejszym i najbezinteresowniejszym przyjacielem ludzkości.

„Stary przyjacielu! zawsze wierny śnie, czy ty również mnie opuszczasz, jak ci drudzy przyjaciele?“

O jak wzruszająco brzmią słowa te Egmonta z więzienia, a jak głęboko odczute!

W rzeczywistości należy sen i nadzieja do najwierniejszych człowieka przyjaciół, bez których by życie wnet żadnego powabu nie miało.

Jak prawdziwy przyjaciel, pozostaje nam wiernym, czy też uśmiecha się do nas szczęście, czy też czarna noc nieszczęścia nas otacza; jako wierny przyjaciel towarzyszy on nam od dzieciństwa, aż do owej chwili, w której musi ustąpić bratu swemu „śmierci.“

Im hardziej i ostrzej życie nas dotyka, w tem piękniejszem i jaśniejszem świetle okazuje się przyjaźń jego dla nas; nieszczęśliwy i zgnębiony najlepiej czuje cudowną moc snu, który daje mu zapomnieć o najgorszej nawet nędzy, który go wzmacnia, sił mu dodaje do niesienia ciężarów dnia jutrzejszego, i często w widziadłach swych, pokazuje nam obrazy szczęścia i zadowolenia, których sroga rzeczywistość mu nie daje.

Znaczenie snu jest bardzo wielkie, poznała to sławna poetka nasza Marya Konopnicka, która w swej „Pieśni nocy“ cudownie je przedstawia:

„Na nędzę naszą — i na wielkość Twoją —
„Na tajemnice, co przed nami stoją — —
„Na krzywdy ludzkie i łzy i konanie,
„Dosyć nam patrzeć przez dzień cały Panie!

„Więc bądź błogosławioną nocy, co balsam ciszy na ziemię rozlewasz, witajcie gwiazdy złote, z was myśl uśpiona ma łoże swoje, przybądź śnie skrzydlaty, i nędzarzowi pozwól o bratniej marzyć miłości! Oto człowiek, król stworzenia i syn śmierci, perła świata i lepianka z gliny, znużon jest śmiertelnie i pragnie po dniu znojnej pracy i płonnych zabiegów — ciemności i snu -- i zapomnienia. Spać — to dlań to samo co nie czuć, co przestać tęsknić i cierpieć. Wówczas najwyższą rozkoszą dla ducha, staje się utrata świadomości, a chwila wytchnienia błogosławieństwem dla ciała, gdy geniusz snu zdejmie dobroczynną dłonią z szyi człowieczej — jarzmo istnienia!“

Jak cichym przyjacielem naszym jest sen, tak hałaśliwym nieraz może być towarzysz jego: marzenia senne.

Mniemają zazwyczaj, iż w czasie snu z wyjątkiem pewnych tylko czynności ciała, a mianowicie ruchu krwi i czynności serca, i duch spoczywa. Jak mylnem jednakże zapatrywanie to, codzienne nieomal spostrzeżenia wykazują. Już to senne marzenie samo, do którego skłonność u rozmaitych jednostek jest różnorodną, dowodzi nam, jak czynnym jest duch, powiedzmy dusza nasza i w czasie spoczynku, budząc to dawne wspomnienia, to nowe w wyobraźni naszej tworząc widziadła. To też badania zagadki, którą istota duszy nadaje, mimowoli odnieść się musiały i do istoty snu; wyników zaś dotąd nie ma pewnych, bo zawisłe one były i od stanowiska, które pojedyńczy badacze zajmowali. Byli tacy, a liczny ich zastęp i podziśdzień, którzy twierdzą, że dusza w czasie spoczynku staje się niejako niezależną, oderwaną od ciała, w nowszych atoli czasach badania przyrodnicze zbijając mistyczne te zapatrywania nowy w tym kierunku widnokrąg otwierają.

Nie jest wprawdzie rzeczą udowodnioną, iż do wywołania snu koniecznem jest jakiekolwiek podziałanie na który z naszych zmysłów, pewnikiem wszakże wydaje nam się, że we większej liczbie przypadków pewne wrażenia podziaływające na nasze zmysły, w czasie spoczynku sen wywołać zdołają; tak n. p. lekkie dotknięcie wydaje się nam we śnie silnem uderzeniem, drobny tylko szelest wystrzałem i t. d. Na główną naszą uwagę zasługuje jednakże fakt ten, iż we śnie jedno wrażenie pociąga za sobą cały szereg nowych w pewnym związku do pierwszego zostających wrażeń, o czem następujące świadczą przykłady. Zdarzyło się, że w celu badania komuś śpiącemu mokrą chusteczką lekko muśnięto po twarzy nie obudziwszy go jednakże, a ów śpiący śni, iż się znajduje w ulewnym deszczu, na obszernej płaszczyźnie, na której jak dojrzysz okiem nie widać schronienia, śni dalej, iż burza gwałtowna huczy dokoła, grzmot straszny, a cie-

mne chmury na niebie od czasu do czasu błyskawica przedziera, piorun pada po piorunie, aż jeden uderza w dom, w którym rodzina śpiącego mieszka i ogromnie ją razi. —

Badacz pewien znakomity francuski, któremu na chwilkę dano do wąchania wody kolońskiej, śni, iż się znajduje w sklepie znanej firmy Farina i to w Kairze; ktoś trzeci przebudziwszy się na łoskot upadającego krzesła mniema we śnie, iż słyszy wystrzał, a następnie widzi się na polu bitwy, widzi walczących, słyszy trąby wojenne, wystrzały z armat, itd. Wogóle wrażenia we śnie wywołane jakiemkolwiek podziałaniem na zmysły nasze potęgują się zwykle tak, iż jak już wyżej wspomniano np lekkie ciśnienie piersi wydaje się śpiącemu wielkim ciężarem, który go gotów zmiażdżyć. Stąd to u ludu przypowieści o zmorze, która gniecie, o zbójcach, potworach i t. p. strachach, a przyczyną snów tych często li tylko niewygodne leżenie, ciśnienie podnszki, kołdry itp.

Historyk francuski, A. F. Maury, podaje w dziele swem: „Sen i sny“ (La sommeil et les rèves), że często podczas poobiedniej drzemki usiłował nadać snom swoim pewien kierunek — i to ze skutkiem. Wkrótce po zaśnięciu wsłuchiwał się w pewne szelesty i ulegał pewnym wrażeniom i zaraz potem kazał się budzić, ażeby przypomnieć sobie dokładnie sny i wynik tych usiłowań przekonał go, że można w istocie podszeptywać sobie wyobrażenia senne.

Przed kilkoma laty zdarzył się w Berlinie wypadek, który jasno dowodzi, że nad snami naszymi panują wrażenia zewnętrzne. W wypadku tym sen uratował życie kilku ludzi. Pewnej kobiecie śniło się, że dzieci jej się palą. Ocknąwszy się, spostrzegła, że jej „najdroższe skarby“ narażone były w istocie na niebezpieczeństwo uduszenia. Pokój, w którym dziatwa spała, był przepełniony dymem, — dym ten wtargnął także do sypialni matki i wywołał senne marzenie. Że we śnie dym bezzwłocznie wzbudził obawę o życie dzieci — łatwo wytłómaczyć miłością macierzyńską. Ten sam dym wywołałby niezawodnie inne sny u kucharki, kowala i t. p.

Poeta norwegski Strindberg opowiada o śnie, który potwierdza powyższe spostrzeżenia:

„Śniło mi się, że sokół dziobnął mą lewą rękę i utopił pazury w dłoni. Gdym zbudził się rano, czułem jeszcze ból, który trwał do południa. Tu mogły zachodzić tylko dwa powody: albo gwóźdź, albo igła tkwiąca w pościeli ukłuła mnie, a jam bujał we śnie po polach, może widziałem sokoła i wytworzyłem sobie przyczynę bólu; albo też wyobraźniony ból powstał wskutek wystąpienia sokoła we śnie. W ostatnim wypadku byłby pewien rodzaj uznacznienia czyli stygmatyzacji.“ Ostatnie przypuszczenie jest w tym tu razie mniej prawdopodobne.

Pewien lekarz opowiadał ze swej praktyki następujący prawdziwy wypadek: Pewnego poranku wołają mnie do pacjentki, która dysząc strasznie i rzężąc z bólu oświadcza mi, że w nocy połknęła garnitur sztucznych zębów i że prawdopodobnie tkwią one w gardle. Na szyi widoczne było małe nabrzmienie, które jednakże nie mogło być wynikiem połknięcia zębów, bo było zbyt niepozorne. Badając chorą dowiedziałem się, że co wieczór wyjmowała ona sztuczne swe zęby i dopiero ostatniego wieczora, wstydząc się służącej, położyła się do łóżka z zębami. Bezzwłocznie przeszukałem stolik nocny i — o dziwo!... znalazły się zęby. Obrzmienie szyi pochodziło z zaziębienia i ból ten pod wpływem wyobraźni wywołał sen o połknięciu zębów. Rozumie się, że dama, która mogła wpaść na takie sny, skłonną była do histerji.

W szerokich kołach ludowych znane jest prawidło, że śpiąc nie należy składać rąk na piersiach, bo łatwo powstają jakieś duszności i sny przykre.

Często się zdarza, że we śnie uczuwamy jakiśkolwiek ból, pomimo to, iż poprzednio czuliśmy się zupełnie zdrowymi; i w rzeczy samej po kilku dniach okazuje się, że w miejscu, w którem śpiąc odczuwaliśmy ten ból, wytwarza się wrzód, zapalenie lub t. p. Stąd to nabierają ludzie do przesądów skłonni, pojęcia, jakoby ta lub owa

choroba się poprzednio już „wyśniła,“ i takie to zdarzenia pomnażają zastęp ludzi tych, którzy w sny wierzą, uważając widziadła senne za działanie sił nadprzyrodzonych. A przecież przebieg takiej sprawy odbywa się na drodze zupełnie przyrodzonej. Chorobliwy stan bez względu na równorodność tkanek składających części ciała ludzkiego będąc jeszcze w rozwoju nie daje nam się uczuć w stanie czynności ducha na jawie, ponieważ nerwy czyli, że tak powiem, sprężyny duszy naszej całą siłę w sobie zawartą wytężywszy głównie na czynność poza obrębem ciała naszego, nie odczuwają tego, co się rozgrywa w ciele naszem, lecz dopiero w stanie spoczynku nerwy podrażnione zarodkiem choroby w mózgu, który w stanie czynności na zewnątrz był zajętym, wytwarzają wyobraźnią choroby w całym jej ogromie. Jestto nowy dowód na twierdzenie nasze, iż najmniejsze oddziaływanie na którykolwiek ze zmysłów naszych, a w tym razie oddziaływanie na zmysł czuciowy potęguje wyobraźnię naszą. Koniec końców więcej „wyśnienie“ jakiejś choroby jest ostrzeżeniem o zarodku choroby tkwiącym w nas, danem przez przyrodę we śnie. Ponieważ niektóre choroby przewlekłe zatajone są długo w ustroju naszym, zanim się objawią, więc „wyśnienie“ nastąpić może kilka tygodni albo kilka miesięcy naprzód.

Co do innych snów t. zw. wróżebnych, są one zwykle tylko złudzeniem polegającem na tem, iż wspomnienia doznanych w życiu wrażeń w innych często barwach, a czasem i w tych samych pod wpływem nowych wrażeń w czasie czynności ducha doznanych, w mózgu się odtwarzają. Mózg bowiem, jak wiadomo, składający się z tak zwanego wielkiego i małego, w czasie spoczynku ciała czuwa, że tak powiem, nad czynnością życiowych warunków jestestwa naszego, i to właśnie zadanie przypada mózgowi małemu, będącemu w tylnej części czaszki. Wątpić wypada, czy kiedy sen wróżebny się spełnił, a jeżeli i taki wypadek zaszedł, to odnosił się zazwyczaj do rzeczy błahych, codziennych, w warunkach, w których prawdopodobieństwo i przypadkowość główną odgrywają rolę. Najgłówniej zaś skłonności i słabości ludzkie do wiary w rzeczy nadzwyczajne doprowadziły do przekonania o pewnej wartości snów, które od dawien dawna tak zrosło się z pojęciami ludu, że dziś mu hołdują już nietylko niewiasty, ale nawet i płeć brzydka do inteligencji się licząca, pod tym względem przeciwko nauce grzeszyć się nie waha. Jedynie wróżebnemi do pewnego stopnia snami są powyżej opisane, przewidujące wybuch choroby zatajonej.

Jak wiadomo, wiele osób posiada cenną właściwość, iż budzi się punktualnie o godzinie poprzednio sobie wyznaczonej, i przy tej to sposobności u tych tak nadzwyczajną zaletą uposażonych ludzi zdarza sie zazwyczaj, iż krótko przed przebudzeniem śnią najzawikłańsze zdarzenia, których na jawie w opowieściach lub romansach chyba szukać. Znajduję się np. w gęstym lesie, słońce zaszło, staje się coraz ciemniej, naraz z gęstwiny wypada zbójców zastęp, odbierają mi wszystko, nastawają na życie, a ja broniąc się do ostateczności słyszę zbliżającą się pomoc, słyszę głosy przyjaciół, ktoś mnie woła po imieniu — budzę się, i otóż godzina, o której wstać zamierzyłem. Całe takie zdarzenia odgrywają się nadzwyczaj szybko, prędzej nawet niż mi czasu potrzeba, aby je opowiedzieć. Jest nawet możliwem, iż dłuższe zdarzenie chociażby najzawikłańsze już w przeciągu czasu od uderzenia budzika aż do chwili przebudzenia rozegrać się może. W jednej chwili całą podróż naokoło świata śnić jest podobnem.

Nie ma chyba z czytelnilników nikogo, któryby w życiu nie był miał snu, a większość przyzna, że niejednokrotnie sen nas zmęczył, tak iż obudziwszy się, uczuwamy pewne osłabienie i ból głowy. Podobnym snom ulegają głównie osoby nerwowe, chorobliwie nastrojone, ozdrowieńcy, a bardzo często nawet i kobiety na pozór zdrowe. Sny bowiem tak męczące przydarzają się zwykle w stanie odurzenia, w którem to niby uśpionym zdaje nam się, że widzimy i sły-

szymy na jawie. Jesteśmy wprawdzie świadomi, że śpimy, a jednakże nie tyle silni, ażeby się zupełnie ocucić, i w tym to stanie w najprzykrzejszych znajdujemy się często położeniach. Wynurzamy się do ludzi obcych nam zupełnie z tajemnic, których na jawie nie wynurzylibyśmy nikomu, a mimo to jesteśmy świadomi niefortunnego postępowania. Zdaje mi się n. p., iż piec, który rzeczywiście widzę, jestto mój przyjaciel, rozpoczynam z nim ni stąd ni zowąd kłótnię, boli mnie to, lecz wyzwolić się nie mogę z siły, która umysł mój krępuje; patrzę okiem zupełnie zdrowem i widzę firankę lub biały obraz, a wydaje mi się kobietą o pięknych kształtach w białem odzieniu, która mnie porywa swoim wdziękiem: chciałbym do niej przemówić, ona łzawo na mnie patrzy, a ja przemówić nie mogę. Wiem o tem, że śnię, najzupełniej jestem przekonany, że są to tylko widziadła, a jednakże z krainy tych złudzeń mimo świadomości wybawić mi się nie podobna.

Widzimy stąd, a mianowicie z ostatnich przykładów, jak ścisłem jest połączenie nici, które łączą stan duszy uśpionej a ducha czynnego. Trudnem jest badanie na tem polu przyrody, lecz miejmy nadzieję, że nauka po nici, którą w kształcie nerwu i jego składników znalazła, dojdzie do kłębka i na tem polu w bliskim może czasie zupełnie nas oświeci.

Osoby obdarzone bujną wyobraźnią skłonniejsze są do snów, niż ludzie trzeźwi. Zaleca się nie czytać przed spoczynkiem wzruszających romansów i opisów okropności, bo, jak wiadomo, ostatnie wrażenia z dnia powtarzają się we śnie. Wesołe towarzystwo lub wesoła książka w ostatniej chwili przed spoczynkiem, zwłaszcza też po bytności w teatrze na wzruszających tragedjach i dramatach — oto najlepsza przeciwwaga przeciwko snom burzliwym.

Kiedy anioł z mieczem ognistym wypędził z raju pierwszą dwojgę ludzi, żal mu było wygnańców: wtedy pono rzekł do nich: „Nie na zawsze będziecie wygnani — każdej bowiem nocy po zachodzie słońca, otwarte dla was będą wrota raju.“ Dał im też do tego raju przewodnika, a było mu na imię *„sen.“*

Wszystkim naszym czytelnikom życzymy, aby dnia każdego mieli dostęp do tego raju na ziemi — wszakże nie do zaczarowanego ogrodu, pełnego fantazyjnych kwiatów we śnie marzonych, ale do owej, głębokiej, cichej doliny Nirwany — bez wspomnień i pragnień.

Ponieważ niestety w naszym wieku nerwowym skargi na bezsenność są nadzwyczaj częstem zjawiskiem, dlatego przyrzekamy podanie w krótce sposobów i właściwych środków ułatwiających dostęp do tego oto raju prawdziwego.

Hygiena piękności.

(Dokończenie.)

Witkowicz pisze w „Na przyłęczy“: „Przychodzi juhaska z mlekiem. Młoda, niewysoka dziewczyna, tak nadzwyczajnie zgrabna i tyle mająca wdzięku, że z zupełnem osłupieniem patrzy się na jej bose, zabłocone nogi — nogi małe, zgrabne i silne, wyglądające z pod krótkiej spódnicy. Szerokie rękawy od koszuli, zsunięte powyżej łokcia, odkrywają ręce, które z takim wdziękiem trzymają podaną sobie szklankę herbaty, jak gdyby nigdy nie doiły krów, kóz i owiec. Czarny staniczek opina giętki i silny tors dziewczyny a z pod czerwonej chustki patrzą jasne oczy w oprawie rzęs czarnych i brwi trochę ściągniętych, co jej nadaje wyraz poważny. I siedzi oto na kamieniu pod smerekiem, z *wdziękiem, spokojem i prostotą* tak *wykwintną*, jakiej nie daje żadna *najbardziej staranna tresura salonowa.*“

Powyższe spostrzeżenie znakomitego literata-malarza, a więc na punkcie estetyki kompetentnego autora dowodzi, iż dystynkcja ruchów, wytworność gestu, które do warunków zaliczamy piękności, są nam wrodzone, są posagiem przyrody.

Wzniesione czoło, wspaniała postawa, szczera swoboda, były człowiekowi w zaraniu jego istnienia właś-

ciwe, były oznaką i cechą wyróżniającą go wśród innych stworzeń jako władykę i pana.

Ale i ten dar znieprawił czy zatracił człowiek zamieniając wolność samochcąc na niewolę, prostotę na kaganiec kodeksu — ciasny i duszny — wykrygowanych, szablonowych, konwenansowych przepisów i praw. A gdy tę zamianę, którą świat zowie uobyczajeniem, kulturą, zbadamy miarą korzyści, wypadnie, iż to nie udoskonalenie, nie postęp, lecz raczej zboczenie czy zabobon, może gorsza, bo za owym parawanem przezwanym savoir vivre, cóż się skupia i mieści, jeżeli nie obłuda, fałsz, podłość i grzech?

Cały „szyk“ niech licho wezmie, powiedział Proudhome.

Dla zaznaczenia kontrastu, dla uwypuklenia różnicy pomiędzy przyrodą a jej plagiatem porównajmy ową uroczą dziewkę z Przełęczy, owe świeże dziewicze kwiecie ludzkie z taką porcelanową lafiryndą z berlińskich salonów. Tam kipi zdrowie, przemawia prawda, śmieje się szczerość, tu w wiecznych, nie naturalnych podrygach, grymasem idiotyczno głupim na popękanych ustach kłamie, paple trzy po trzy próżna wegetująca lala. Wiechieć to w zestawieniu z naszą góralką!

Wszystko też u takiej niemkini prócz bezwstydu i bezczelności jest fałszywe począwszy od brylantów a skończywszy na gumowym biuście.

Brak kształtnego torsu i silnego biustu jest to mankament po dziś dzień zbyt powszechny zwłaszcza u wielkomiejskich kobiet. Przyczynę złego szukać należy tam, gdzie degeneracja żyjącego pokolenia swój bierze początek t. j. w błędnem wychowaniu, w niedyetetycznem odżywianiu się i w ogóle w stosunkach społecznych.

Szkoła u nas za wcześnie „aresztuje“ dziecko.

Powiadamy „aresztuje“, boć czy to nie dyby, kleszcze i więzy, jeżeli dziecko już od lat 6 godzinami przesiadywać musi na ławkach często nie odpowiednich budowie ciałka — zgarbione, skulone?

Konia z rzędem temu, kto udowodni, że to nie tortura! Rozumie się, iż w takich warunkach klatka piersiowa zapada, mięśnie więdną, organizm usycha cały.

Bodaj czy umysłowy dorobek zrównoważy tę ofiarę z zdrowia składaną na ołtarzu oświaty. Kończy wprawdzie ludzka latorośl szkołę — bardzo mądra, bo umie „Vater unser“ i zna genealogię pruskich książąt — szkołę, ale kończy często jako kaleka, krzywa, ułomna garbata.

Pisze się wprawdzie dużo na temat hygieny w szkole, obiecuje jeszcze więcej w kierunku naprawy, ale stosunki pozostają te same, zmiany nie widać, a wynik bywa jak dotąd smutny. Ogrodzono u nas z politycznych względów szkołę murem urzędowej tajemnicy i wpływ rodziców równa się zeru. Zaiste szczęśliwym jest dzień dla dziecka, gdy wyłoni się z „opieki“ pruskiej szkoły!

Gdzie można jeszcze, gdzie tortura szkólna nie zagłębiła się nieuleczalnemi ślady i skazy, wypada obfitem odżywianiem dopomódz organizmowi w zaniedbanym rozwoju. Zaznaczyć należy, iż mniej mięsne strawy, raczej jarskie, mączne i słodkie, a mianowicie orzechy i owoce południa; jak figi i daktyle sprawiają, iż ciało przybiera owe miękkie, faliste kontury, które łagodnością linij i owym nieokreślonym zakrojem zachwycają oko, zadawalniają poczucie piękna. Pozatem pomaga przyrodzie w budowaniu pięknego biustu mięsienie (masaż). Również sen, spokój i równowaga umysłu nie mało się przyczyniają, by rozrost tkanek odbywał się bujnie. —

Licząc się z miejscem wyznaczonem łaskawie w łamach „Przewodnika zdrowia“ wystarczy wzmiankę o stósunkach społecznych ubić jednym rozmachem chowając się za „noli me tangere“; nie tykaj mnie!

Nie ulega wątpliwości, że ściągnęlibyśmy na siebie co najmniej niezadowolenie i niełaskę szanownych czytelniczek, gdybyśmy pominęli sprawę ubierania się czy stroju, złączoną bądź co bądź z pojęciem piękna jak wiąże się z światłem cień.

Niebotyczne wichry Tatr są niezaprzeczenie wspaniałe, ale wrażenie pozostaje tem silniejsze, tem głębiej się zapisuje w pamięci, gdy skąpane zobaczymy szczyty w morzu promieni zachodzącego słońca. Tak samo są w pewnych warunkach ramy do obrazu konieczne, niezbędne: bez nich ginie, gubi się w przestrzeni perspektywa i obraz wydaje się niedokończony.

Prawda, że Wenus, Fryne itd. obywały się bez tog i palij, niepotrzebowały światła i ramku uwydatnianiu wdzięków swej piękności, lecz prosimy nie zapominać, iż wtedy nie znano tej epidemji, której dziś ulega cały ród ludzki, a której na imię moda.

Gdyby kodeks mody układała trójka złożona z lekarza, filozofa i krawca, byłoby pół biedy, ale znać trzeba zakulisowe intrygi takich dygnitarzy mody jak Worth i inni, by wiedzieć, jakie wpływy decydujące dyktują: sic jubeo, sic volo.

Nie dziw więc, że Rabener z patosem woła: „Suknie, szczęśliwy wynalazku!“ a Balzac w następującym wielbi aforyzmie: „Ubieranie się jest równocześnie wiedzą, sztuką, przyzwyczajeniem, uczuciem!“

Nas atoli obchodzi li tylko hygieniczna strona mody, a raczej ubierania się, bo o tem w dodatku pomówić zamierzamy.

Odzież zowiemy hygieniczną wtedy, gdy jest lekka, jest złym przewodnikiem ciepła i latem koloru jasnego. Taka odzież ratuje niezliczoną ilość maleństwa od śmierci a starszym osobom przedłuża życia.

W dalszym ciągu posługujemy się wywodami Mantegazzy, który takie przepisy podaje:

1. Człowiek, posiadający 50 fenigów, powinien wydać 40 na żywność, a 10 na odzienie.

2. Człowiek, który na odzienie swoje może wydać 4 marki, powinien 3 przeznaczyć na bieliznę, a 1 na zewnętrzną widoczną odzież.

3. Lepiej jest, siedem dni w tygodniu ubierać się przyzwoicie, niż w niedzielę udawać dandysa, a w dni powszednie chodzić w złych i brudnych sukniach.

4. Czysty strój nadaje zdrowie i godność.

5. Robotnik powinien mieć odzienie dla warsztatu i odzienie dla życia domowego.

6. Nim kto sobie zamówi nowy garnitur, niech naprzód złoży wizytę kuchni i zbada żołądek dzieci swych,

7. Plama na sukni zawsze jest plamą i nie może być niczem usprawiedliwioną.

8. Lepiej jest nosić nowe, skromne suknie, aniżeli eleganckie, które już leżały na innem ciele.

9. Lepiej się ubierać, niż pozwalają własne stosunki, jest nieustającem kłamstwem i prowadzi do przestępstw i zbrodni.

10. Naśladowanie dziwactw w stroju wielkich ludzi nie może nas zrobić wielkimi, ale zrobi nas z pewnością śmiesznymi.

11. Niewolniczo iść za modą, jest niedorzecznością; lekceważyć ją, jest dziwactwem.

12. Najwyższa prostota stroju odpowiada prawie zawsze hygienie i elegancji.

13. Moda jest dla wszystkich równą, ale rozumny człowiek zastósuje ją do swego temperamentu, zwyczaju, powołania i wieku.

14. Kobieta może się zdobić, mężczyzna powinien się ubierać.

15. Z krawcem ma się tak jak z lekarzem, ile możności zmieniać go najrzadziej.

Ponieważ nie mamy ani jednej fabryki sukna lub bawełnianych wyrobów w naszym ręku, ale rok w rok„krocie tysięcy za strój płacimy niemcom i żydom, którzy nas za to tak „serdecznie kochają“, wypada się zastanowić, czy nie byłoby bardzo a bardzo na czasie ograniczyć na tym punkcie wydatki.

Polce było, jest i będzie najlepiej do twarzy w skromnej sukience czarnej, bo nie o to idzie, jak drogie się suknie nosi, ale o to jak się nosi.

Beka.

Palenie tytuniu a zdrowie.

Oto temat zajmującego odczytu, który wygłosił prof. Thoms przeszłego miesiąca w berlińskiej Uranii. Mówca

zwracał szczególną uwagę na szkodliwe zdrowiu czynniki, które nie tylko polegają na ostrych truciznach, znajdujących się w tytuniu, ale przedewszystkiem na *truciznach, wytwarzających się jedynie przez sam proces palenia.*

W pierwszym rzędzie stoi tu pewien bardzo niebezpieczny rodzaj olejku eterycznego. Z tej przyczyny wyrabianie t. zw. „patentowanych cygar bez nikotyny“ niema żadnego znaczenia; olejku eterycz. nie można bowiem wprowadzić ani w stan wiązany, gdyż powstaje dopiero podczas palenia. Ponieważ olejek ten (odznaczający się nadto szkaradnym swędem) osadza się szczególnie w suchych włóknach jak n. p. w sukniach i odzieży, wpadło się na pomysł zapobiegania szkodliwym tegoż wpływom przez ułożenie w cygarniczce lub w końcu cygar zwitków z waty. O szkodliwym wpływie palenia wogóle przekonano się dokładnie z wywiadywań pewnego profesora rosyjskiego u swych studentów: otóż stosunek chorych palących do chorych niepalących przedstawiał się jak 36% do 23%! O wiele gorszym jest ten stosunek u zaciągających się dymem tytuniowym, gdyż cierpią tu szczególnie narządy oddychania i trawienia. Dal tych, którzy nie mają tak silnej woli, by sobie trwale przyjemność palenia odmawiali, nawet chociaż poznali jego szkodliwość, a więc dla niewolników przyzwyczajenia, podał mówca wreszcie następujące przepisy:

1) Nigdy nie palić cygara aż do resztki. W „sztumlu“ nagromadza się bowiem często nawet cztery razy tak dużo pierwotnych trucizn.

2) Nie palić tytuniu świeżego, zawierającego dużo żywicy lub mocno zwiniętego, gdyż w takim nagromadza się właśnie najwięcej owego olejku eterycznego.

3) Ile możności cygarniczkę lub koniec cygara zaopatrzyć zwitkiem suchej waty (zwykle oczyszczonej ale niczem zaprawionej).

4) Nigdy nie palić, gdy żołądek czczy.

Nareszcie stosować się należy również przy paleniu wedle przysłowia:

Najlepszym lekarzem na zawołanie
Ma być nasze własne umiarkowanie!

Przestrogi i rady.

W sprawie zdrowia ust. Stan jamy ustnej ma bardzo wielkie znaczenie zarówno dla zdrowia *osobnika*, jak i *ogółu*. Co do *pierwszego* wiadomo, że *zepsute zęby* prowadzą skutkiem niedostatecznego żucia do niestrawności, a w następstwie do niedostatecznego przyswajania, niedokrwistości, przewlekłego zaparcia lub nieżytu jelit. Z każdym *kęsem*, z każdym *wdechem* dostają się do ust, a ztąd do ustroju, zanieczyszczenia mineralne i ożywione. Ostatnie odgrywają najważniejszą rolę, gdyż prawdopodobnie wszystkie *choroby zakaźne* powstają na tej drodze (*przez usta*) - gdyż zarazki wymagają do swego rozwoju materjału rozkładającego się, wilgoci, ciepła i braku powietrza. Wszystkie te warunki istnieją w jamie ustnej, zwłaszcza *nieoczyszczonej*. Z tem łączy się niebezpieczeństwo dla zdrowia *ogółu*, szczególnie skutkiem rozpowszechnionego zwyczaju plucia, a także wskutek bardzo łatwego *stykania się z wydechem* ludzi, zanieczyszczoną jamę ustną mających. Szczególnie niebezpiecznym jest zwyczaj dzieci czyszczenia tabliczek ośliniony palcem. Otóż ślina u dzieci zawiera bardzo często zarazki błonicy (dyfterji), odry, krztuśca (kokluszu) i t. d., a nawet gruźlicy, choćby nawet nie było wcale objawów chorobowych. Tym sposobem powstają często epidemie, zwłaszcza że dzieci często zamieniają między sobą tabliczki. Przy każdej tabliczce powinna wisieć gąbka, którąby tylko wodą, a nie śliną wolno było zwilżać. Z pewnością usuniętoby *ważne* źródła epidemicznego rozszerzania się pewnych chorób zakaźnych. Regularne używanie *szczoteczek do zębów* zmniejszy bardzo znacznie niebezpieczeństwo zakażenia. (Z Glasg. med. Journ. 1900.)

Skrzyneczka zapytań.

„*Prima Apr.*“ „Lek. Poradnik dla małż.,“ który wydany zostanie dopiero w końcu r. b., zawierać będzie także opis wspom. chorób. — Przy tej sposobności nadmieniamy, iż na przyszłość nie możemy uwzględniać pytań stawianych pod pseudenimem.

Czcionkami drukarni „Pracy“ (M. Biedermann) w Poznaniu.